

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

I様が効果を実感した運動を紹介!

I様のご要望(お悩み) >>



床からの立ち上がりが、一人で出来るようになりたい!

【その為に必要なこと】

- ① 下肢筋力向上
⇒太ももの筋力強化
- ② バランス能力向上
⇒立ち上がりをスムーズにする

① 足腰強化運動(太ももの筋力強化)



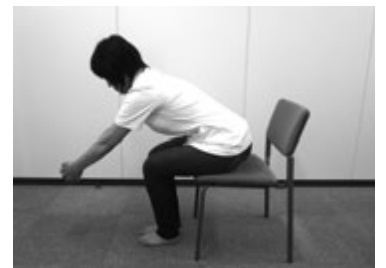
1)イスの後ろに立ち、両手で椅子の背もたれをつかみ背筋を伸ばします。

2)右足の太ももをお腹に近づけるようにゆっくりと持ち上げゆっくりと戻します。左足も同様に行います。

※椅子座った状態でも行えます。
1)右の太ももを胸に向かってゆっくりと持ち上げて、ゆっくりと足を床につきます。左足も同様に行います。

※右交互4回を1セットとし、3セット行いましょう。

② セルフケア(立ち上がりをスムーズにする)



1)イスに浅く腰掛け、背筋を伸ばして足首を膝よりも手前に引きまします。
2)両手を胸の前に伸ばし組みまします。

3)両手を前下方に向かって降ろし、上体を前に倒していきます。

4)お尻が座面から少し持ち上がったところで5秒~7秒声を出しながら数えていきましょう。

※1)~4)を1セットとし、3セット行いましょう。

“I様が改善した理由は…”

I様は脳出血と転倒骨折が原因で、歩行や今まで行っていた家事が難しくなり、活動の意欲が低下してしまいました。

この状況を変えようと、nagomiに通所し前向きにリハビリを行った事から、次第に身体的・精神的にも向上し、効果を実感されました。

そんなI様はnagomiで行う「もも上げの動作」を積極的に取り組まれています。この動作は、段差昇降や、歩行の際に歩幅が広がり安定歩行につながります。

nagomiに通われている方それぞれ違う症状・悩みがあります。より自身の身体を理解し、ご自分の身体に合った動作をご自宅に取り入れてみてください!



nagomi顧問理学療法士
永井美香子